

MAGALI MERTENS DE WILMARS
PRÉFACE DE DANIËLLE DE WILDE

CHANGER DE VIE ET DEVENIR COACH

Se lancer en toute sérénité

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

- Pratique de la Communication NonViolente*, Wayland Myers
- Déchire ton CV et fais la différence*, Patrick Marques
- Les Ressources insoupçonnées de la colère*,
Marshall B. Rosenberg
- Donner du sens à sa vie*, Rosette Poletti
- Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien*,
Dr Pascale Gélis-Imbert
- Sortir du triangle dramatique*, Bernard Raquin
- Renforcer l'immunité des enfants*, Nina Bossard
- L'art d'influencer avec intégrité*, Patrice Ras
- Estime de soi, confiance en soi, amour de soi*, Patrice Ras
- Intuition et prise de décision*, Catherine Balance
- Un régime bon pour ma santé*, Hélène Altherr-Rischmann
- Fascias libérés, santé retrouvée*, Hélène Altherr-Rischmann
- Accepter ce qui est*, Rosette Poletti

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-427-2

Dessin de couverture: Rosa Carbonell

Maquette de couverture: Antartik

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface:	
<i>Devenez celui/celle qui ouvre le champ des possibles</i>	6
I. Contexte:	
une crise de sens au travail liée au besoin d'autonomie et de créativité	7
II. Le métier de coach	12
<i>Le coaching: définition</i>	13
<i>« Slasheur »: coach, un métier multifacette</i>	17
<i>Qui peut se déclarer coach?</i>	22
<i>Comment trouver la formation qui vous convient?</i>	24
<i>La déontologie du coach et les principes de base de l'attitude coach</i>	29
<i>Fixer le cadre des séances</i>	34
<i>Trouver la juste distance</i>	37
<i>La créativité à la source du métier . . .</i>	41

III. Les pièges du coaching à éviter . . .	44
<i>Le Sauveur (triangle dramatique): qui voulez-vous «sauver» et pourquoi?</i>	45
<i>Votre relation à l'argent: être dans l'accompagnement et percevoir des revenus confortables?</i>	49
<i>À quel besoin répond votre désir de devenir coach?</i>	55
IV. Les défis du métier de coach	61
<i>Valoriser financièrement votre travail dans la relation d'aide.</i>	62
<i>Vous préserver.</i>	72
<i>Oser vous remettre en question, vous former continuellement</i>	75
<i>Capitaliser sur vos expériences passées pour ne pas (re)partir de zéro.</i>	78
V. Les bénéfices du métier de coach	85
<i>La sensation d'être aligné(e) avec vos valeurs, un moteur dans vos activités</i>	86
<i>Faire quelque chose qui VOUS fait du bien ET qui fait du bien aux autres</i>	92

<i>Des rencontres enrichissantes, des histoires qui résonnent et vous font travailler</i>	95
VI. Démarrer votre activité de coach	98
<i>Ouvrir votre cabinet</i>	99
<i>Définir votre identité visuelle</i>	102
<i>Avoir une clientèle</i>	105
<i>Communiquer</i>	109
<i>Travailler en réseau</i>	115
Conclusion	117
Bibliographie	120

Devenez celui/celle qui ouvre le champ des possibles

Je recommande sincèrement ce livre systématique qui est une excellente initiation pour les personnes en transition. Il éclaire celles et ceux qui sentent l'appel de leur âme tout en gardant les pieds bien sur Terre. Les studieux qui veulent faire valoir leur formation en coaching. Les généreux qui ont envie de se mettre au service du collectif. Les vulnérables qui ont la force de cultiver l'estime et la confiance en soi pour mettre leur ego de côté et être pleinement présent(e)s à l'autre.

Daniëlle De Wilde,
directrice au BAO-Elan Vital Institute
for Coaching & Mentoring, Belgique,
ancienne vice-présidente ICF
(International Coach Federation), Belgique
(2008-2009)

Chapitre 1

**Contexte :
une crise de sens
au travail liée
au besoin
d'autonomie
et de créativité**

Qui n'a jamais eu envie de refaire son histoire ou, à défaut de pouvoir retourner dans le passé, s'en écrire une nouvelle ? **Trouver un travail qui fait sens** est devenu une priorité pour beaucoup d'entre nous. Entre l'explosion de burnout (syndrome caractérisé par un épuisement physique et mental, une atteinte émotionnelle et un sentiment d'inaptitude), bore-out (un épuisement professionnel par l'ennui, du fait d'une souscharge de travail), brown-out (baisse de moral du travailleur due au sentiment d'inutilité face à l'absurdité des tâches demandées), les contingences économiques qui passent avant l'humain dans trop d'entreprises, le manque de moyens dans le secteur non marchand..., **nombreuses sont les raisons de vouloir changer de voie pour s'orienter vers un métier qui valorise l'humain, mais aussi la créativité et une certaine liberté.**

C'est alors généralement à ce moment-là où l'on pousse la porte d'un coach, et la méthode d'accompagnement par le coaching est une révélation pour les coachés. À travers

le processus « socratien » de la maïeutique, des pans de la personnalité, du mode de fonctionnement de la personne se révèlent.

Le coaching est un métier qui place l'humain au centre. On y découvre comment faire de ses blessures et de ce que l'on perçoit comme des faiblesses une force pour rebondir, se transformer pour être au plus près de son essence.

Je le répète, **le coaching est un métier, cela ne s'improvise donc pas.** Le titre n'étant pas protégé, pléthore de personnes s'improvisent coach, parce qu'elles estiment qu'elles en ont les compétences. Or, un coach peu ou mal formé peut faire plus de tort que de bien. L'attitude coach et les outils de coaching peuvent paraître « simples à maîtriser » à la lecture de quelques livres. Mais un bon coach est comme un musicien, il connaît bien son solfège, ce qui lui permet de s'harmoniser avec la demande de son client.

Grâce au coaching, on passe de spectateur de sa vie à acteur. Ce sentiment est puissant, revigorant. C'est alors une évidence : « Je veux devenir coach pour accompagner ceux qui en ont besoin vers la meilleure part d'eux-mêmes. Bref, j'ai trouvé un métier qui fait sens. »

Mon trajet personnel est similaire. Suite à un traumatisme, le cancer entré dans ma vie en même temps que mes 30 ans, j'ai touché le fond puis j'ai rebondi grâce au coaching. Face à la force de cette boîte à outils, je me suis formée et j'accompagne depuis de nombreuses personnes touchées par le cancer qui ont souvent le souci de changer d'orientation professionnelle et d'accompagner les autres passés par les mêmes difficultés.

Cancer, deuil, épuisement professionnel... **La vie nous fait traverser des épreuves, à nous d'en faire quelque chose de lumineux.** Changer de vie et devenir coach est peut-être fait pour vous ? Attention aux chants des sirènes, la profession n'est pas régulée et

s'improviser coach ne servira pas les intérêts de vos coachés, au contraire! Par ailleurs, le marché regorge de coachs de toutes sortes : coach parental, coach burnout, coach de carrière, coach de vie... Quelle spécialité vous conviendra le mieux? Enfin, pour être bien avec les autres, il faut aussi avoir fait la paix en soi. Le syndrome du Sauveur pourrait vous piéger dans votre envie de bien faire. Or, le coaching n'est pas un sauvetage, mais un accompagnement vers l'autonomie. En d'autres termes, il ne s'agit pas de conduire le canot de sauvetage à la berge, mais plutôt de susciter chez le coaché l'envie de ramer vers un endroit où il sera en sécurité. À côté de ces quelques pièges, les cadeaux de ce métier sont nombreux et je vous en parlerai longuement.

Si vous vous posez toutes ces questions et que la petite voix de votre âme vous souffle que c'est là que vous devez aller, alors ce livre est fait pour vous! À travers les différents chapitres, je vous guiderai dans votre désir de réorientation et j'espère ainsi que vous y verrez plus clair pour atteindre votre objectif de changer de vie et devenir coach.